СЕМЬ ПОВАРЯТ

ПОСТНЫЙ СТОЛ



АРКАИМ

ПОСТНЫЙ СТОЛ

СОДЕРЖАНИЕ





закуски

150 килокалорий

155–250 килокалорий

255–300 килокалорий

основные блюда

350 килокалорий

355–450 килокалорий

455–550 килокалорий

десерты

125 килокалорий

130–180 килокалорий

185–250 килокалорий

САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЕРЕЕМ





на 4 порции

- морковь 1 шт.
- репа ½ шт.
- капуста белокочанная 100 г
- зелень сельдерея 20 г
- масло растительное 4 ст. ложки
- помидор 1 шт.
- огурец 1 шт.
- соль по вкусу
- листья зеленого салата 4 шт.
- зелень укропа 2 веточки

■ Морковь, репу, сельдерей и капусту нарежьте тонкой соломкой, посолите, заправьте маслом и перемешайте.

■ Приготовленный салат подавайте на листьях зеленого салата, оформив ломтиками огурца, помидора и веточками укропа.

• Время приготовления 15 минут •

САЛАТ «РУССКИЙ ЛЕС»

на 4 порции

- калина 60 г
- свекла ½ шт.
- репа 1 шт.
- морковь 1 шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- сахар ¼ ч. ложки
- зелень петрушки 2 веточки

■ Ягоды калины переберите, промойте, часть разомните, удалите косточки.

■ Свеклу, репу и морковь нарежьте ломтиками.

■ Подготовленные овощи соедините с калиной, добавьте сахар. Охлаждайте 15 минут.

■ Перед подачей полейте салат растительным маслом и оформите ягодами калины и зеленью.

• Время приготовления 30 минут •





САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КЛЮКВОЙ





на 2 порции

- свекла вареная 1 шт.
- клюква 3 ст. ложки
- сок лимонный 1 ч. ложка
- сахар 1 ч. ложка
- лимон ½ шт.
- соль по вкусу
- зелень петрушки 2 веточки

■ Свеклу нарежьте соломкой, добавьте размолотую клюкву, сахар, соль, заправьте лимонным соком, перемешайте.

■ При подаче оформите салат целыми ягодами клюквы, ломтиками лимона и зеленью.

• Время приготовления 15 минут •



ГРИБНАЯ ИКРА



на 5 порций

- грибы соленые 300 г
- лук репчатый 2 головки
- масло растительное 2 ст. ложки
- чеснок 1–2 зубчика
- соль, перец черный молотый по вкусу
- зелень укропа 1 пучок

■ Лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на масле.

■ Грибы мелко порубите, соедините с луком и жарьте еще 5–10 минут.

■ В готовую икру добавьте измельченный чеснок, рубленый укроп, оставив часть на оформление, перец и соль, перемешайте и охладите.

■ При подаче оформите икру укропом.

• Время приготовления 30 минут •

на 6 порций

- рис вареный 1 стакан
- рыба, консервированная в масле 250 г
- кукуруза консервированная 1 стакан
- помидоры 3 шт.
- лук репчатый 1 головка
- лимон ½ шт.
- соль по вкусу
- листья зеленого салата 6 шт.
- зелень петрушки 3 веточки





САЛАТ РИСОВЫЙ С РЫБОЙ

- Помидоры и лук нарежьте кубиками.
- Рыбу, отделив от заливки, разделите на кусочки.
- К рису добавьте нарезанные помидоры, лук, кукурузу, кусочки рыбы, посолите и перемешайте. Полейте салат маслом, оставшимся от консервов.
- Выложите на листья салата, оформите ломтиками лимона и зеленью.

• Время приготовления 15 минут •

ВИНЕГРЕТ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЬЮ

на 8 порций

- свекла вареная 1 шт.
- морковь вареная 1 шт.
- картофель вареный 2 шт.
- огурец соленый 1 шт.
- яблоко маринованное 1 шт.
- филе соленой сельди 100 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 2 ст. ложки
- соль по вкусу
- зелень укропа

- Часть филе сельди нарежьте ломтиками.
- Свеклу, морковь, картофель, огурец, яблоко, лук и оставшееся филе нарежьте кубиками. Свеклу заправьте частью масла.
- Овощи и филе соедините, заправьте растительным маслом, посолите и перемешайте.
- При подаче оформите винегрет ломтиками сельди и зеленью.





• Время приготовления 30 минут •

СКУМБРИЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПОД МАРИНАДОМ

на 2 порции

- филе скумбрии 100 г
- картофель вареный 2 шт.
- маслины 30 г
- масло растительное 1 ст. ложка
- лук зеленый 2 пера
- зелень петрушки и укропа по 1 веточке

для маринада:

- морковь 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- томат-пюре 1 ст. ложка
- масло растительное 1 ст. ложка
- уксус 3%-й 1 ч. ложка
- бульон рыбный ½ стакана
- соль, перец черный молотый по вкусу





■ Для маринада морковь нарежьте соломкой, лук – полукольцами, спассеруйте на масле, добавьте томат-пюре, уксус, бульон, посолите, поперчите и тушите 15–20 минут.

■ Филе скумбрии нарежьте порционными кусками, посолите и обжарьте до готовности на растительном масле, залейте горячим маринадом и охладите.

■ При подаче на тарелки уложите картофель, нарезанный кружочками, на него – скумбрию вместе с маринадом. Оформите маслинами, зеленым луком и зеленью.

• Время приготовления 40 минут •

СУП ОВОЩНОЙ

на 2 порции

- картофель 2 шт.
- морковь 1 шт.
- помидоры 2 шт.
- капуста цветная 50 г
- лук репчатый 1 головка
- фасоль стручковая 40 г
- масло растительное 1 ст. ложка
- вода 1 л
- соль по вкусу
- зелень укропа

■ Морковь и лук нашинкуйте соломкой, спассеруйте на масле.

■ Цветную капусту разберите на соцветия, стручки фасоли разрежьте на части, картофель и помидоры нарежьте дольками.

■ В кипящую воду положите пассерованные овощи, картофель, капусту, фасоль и варите 20 минут, затем добавьте помидоры, посолите и варите еще 5 минут.

■ При подаче посыпьте суп рубленой зеленью.





• Время приготовления 35 минут •



на 5 порций

- рис 100 г
- капуста белокочанная 200 г
- морковь 1 шт.
- картофель 3 шт.
- помидоры 2 шт.
- корень петрушки 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 2 ст. ложки
- вода 1½ л
- соль по вкусу
- зелень петрушки

■ Лук, морковь и корень петрушки нарежьте кубиками и обжарьте на масле.

■ В горячую воду положите нарезанный кубиками картофель, нарезанную шашечками капусту и обжаренные овощи, доведите воду до кипения. Всыпьте промытый рис и нарезанные кубиками помидоры, посолите и варите до готовности.

■ При подаче посыпьте рубленой зеленью.

РИСОВЫЙ СУП С ОВОЩАМИ



• Время приготовления 40 минут •

на 4 порции

- филе семги, осетра и судака по 100 г
- огурцы соленые 2 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 2 ст. ложки
- томат-пюре 2 ч. ложки
- лимон ½ шт.
- маслины 10 шт.
- каперсы 1 ст. ложка
- лавровый лист 1 шт.
- перец горошком 5 шт.
- бульон рыбный 1 л
- соль по вкусу
- зелень петрушки



РЫБНАЯ СОЛЯНКА



■ Лук, нашинкованный соломкой, спассеруйте на масле, затем положите томат-пюре и пассеруйте все вместе 10 минут. Огурцы, нарезанные ломтиками, припустите в бульоне, добавьте нарезанные маслины и каперсы, доведите бульон до кипения.

■ Филе рыбы нарежьте кусочками, залейте горячим бульоном, посолите, положите перец горошком и варите 10 минут, добавьте подготовленные лук, томат-пюре и огурцы, каперсы, лавровый лист и варите еще 7 минут.

■ При подаче положите в солянку маслины, ломтик лимона, посыпьте зеленью.

• Время приготовления 35 минут •

СУП АБРИКОСОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ





на 6 порций

- абрикосы 500 г
- яблоки 3 шт.
- сахар 3 ст. ложки
- крахмал картофельный 3 ч. ложки
- вода 1½ л

■ Абрикосы без косточек залейте 2 стаканами воды, сварите до мягкости, затем протрите.

■ В полученное пюре добавьте 3 стакана горячей воды, сахар, очищенные и нарезанные дольками яблоки, доведите суп до кипения. Затем влейте разведенный оставшейся холодной водой крахмал и еще раз доведите до кипения.

■ Подавайте суп охлажденным.

• Время приготовления 40 минут •

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА ПО-МОНАСТЫРСКИ

на 4 порции

- картофель 5 шт.
- грибы 300 г
- масло растительное 3 ст. ложки
- чеснок 1 зубчик
- сухари панировочные 1 ст. ложка
- соль по вкусу
- зелень петрушки 8 веточек

■ Огнеупорную посуду натрите разрезанным зубчиком чеснока и налейте в нее немного масла.

■ Выложите на дно нарезанный тонкими ломтиками картофель, на него – слой нарезанных грибов, посолите, полейте маслом, затем уложите еще один слой картофеля и еще раз полейте маслом, посыпьте панировочными сухарями.

■ Запекайте 40–50 минут при 180 °С.

■ Подавайте, оформив зеленью.



• Время приготовления 1 час •



Овощи особенно полезны в грибном соусе. А грибной соус особенно полезен с овощами

ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ



на 5 порций

- цуккини 500 г
- морковь 1 шт.
- помидоры 3 шт.
- перец сладкий 3 шт.
- масло растительное 3 ст. ложки
- грибы 150 г
- лук репчатый 1 головка
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- соль по вкусу
- зелень петрушки 5 веточек

■ Цуккини, морковь, лук и перец нарежьте кубиками, помидоры – дольками.

■ Обжарьте овощи на масле.

■ Муку подсушите без изменения цвета.

■ Для соуса грибы залейте водой и сварите. Отвар процедите, грибы мелко порубите.

■ Для соуса подсушенную муку разведите отваром, перемешайте, посолите, добавьте грибы и варите 10 минут.

■ Овощи залейте приготовленным соусом и тушите до готовности.

■ При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 50 минут •

на 5 порций

- шампиньоны 300 г
- перец сладкий 10 шт.
- лук репчатый 2 головки
- рис ½ стакана
- помидоры 5 шт.
- масло растительное 5 ст. ложек
- соль, перец черный молотый по вкусу
- зелень укропа 5 веточек

■ Для фарша лук, нашинкованный соломкой, мелко нарезанные шампиньоны и два помидора обжарьте на масле, добавьте промытый рис, влейте 1 стакан воды, посолите, поперчите и тушите 20 минут.

■ У перцев срежьте плодоножки, удалите семена. Наполните стручки фаршем и уложите в сотейник.

■ Для томатного соуса оставшиеся помидоры измельчите, обжарьте на масле, посолите, разведите 1 стаканом горячей воды, тушите 30 минут, протрите через сито.

■ Нафаршированный перец залейте соусом и тушите до готовности.

■ Подавайте, оформив зеленью.

• Время приготовления 1 час •

Очаровательный толстый перчик, наполненный разной вкуснятинкой





ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

на 8 порций

для теста:

- мука пшеничная 3 стакана
- вода 1 стакан
- масло растительное 2 ст. ложки

для начинки:

- капуста белокочанная 300 г
- грибы 150 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 3 ст. ложки
- соль по вкусу

■ Для начинки грибы отварите и нарежьте мелкими кубиками. Капусту порубите, обжарьте на части масла. Лук мелко нарежьте и обжарьте на оставшемся масле.

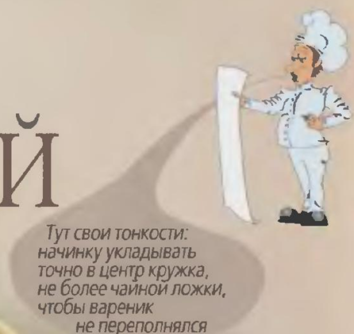
■ Соедините капусту, лук и грибы, посолите и перемешайте.

■ Из перечисленных ингредиентов замесите тесто, тонко его раскатайте, вырежьте кружочки. В центр каждого положите начинку и защипните края.

■ Варите вареники в подсоленной воде до готовности.

■ Подавайте с растительным маслом.

ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ И ГРИБАМИ



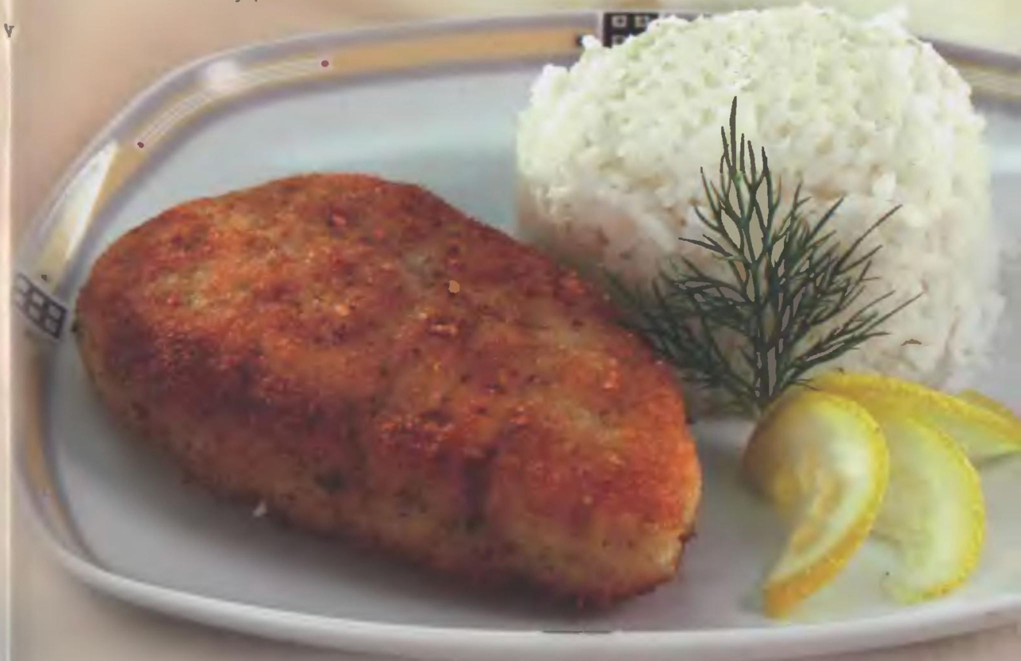


• Время приготовления 1 час •

на 6 порций

- филе рыбы 500 г
- хлеб пшеничный черствый 200 г
- крахмал картофельный 1 ст. ложка
- сухари панировочные 2–3 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- лимон ½ шт.
- соль, перец черный молотый по вкусу
- зелень укропа 6 веточек





КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ

■ Рыбное филе вместе с замоченным в воде и отжатым хлебом дважды пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец, крахмал, перемешайте.

■ Сформуйте из полученного фарша котлеты и запанируйте их в сухарях.

■ Обжаривайте котлеты на масле до образования румяной корочки.

■ При подаче гарнируйте котлеты рассыпчатым рисом или жареным картофелем. Оформите зеленью и ломтиками лимона.

• Время приготовления 30 минут •

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ЧЕСНОКОМ

на 4 порции

- филе рыбы 500 г
- лук репчатый 1 головка
- перец сладкий 2–3 шт.
- томат-пюре 2 ст. ложки
- чеснок 2–3 зубчика
- мука пшеничная 2 ст. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- соль, перец черный молотый по вкусу
- зелень укропа



■ Филе рыбы нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте на масле.

■ Лук нарежьте кольцами и обжарьте на масле. Добавьте сладкий перец, нарезанный соломкой, и томат-пюре, жарьте все вместе 15 минут.

■ Обжаренные овощи выложите в сотейник, влейте немного воды и доведите ее до кипения. Затем положите куски рыбы, добавьте чеснок, растертый с солью, и тушите до готовности.

■ При подаче рыбу гарнируйте отварным картофелем или рассыпчатым рисом. Оформите зеленью.



• Время приготовления 50 минут •

ПЕЛЬМЕНИ С МИДИЯМИ

на 8 порций

для теста:

- мука пшеничная 3 стакана
- вода 1 стакан
- масло растительное 2–3 ст. ложки
- соль по вкусу

для фарша:

- мидии вареные 500 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 1 ст. ложка
- соль, перец черный молотый по вкусу



■ Мидий мелко порубите и обжарьте на масле вместе с нарезанным кубиками луком. Добавьте соль и перец, охладите.

■ Из указанных ингредиентов замесите тесто.

■ Раскатайте тесто в жгут, нарежьте маленькими кусочками и раскатайте из них сочни. На каждый сочень положите фарш, сформуйте пельмени.

■ Отварите пельмени в подсоленной воде и подавайте с растительным маслом.

• Время приготовления 1 час •

на 4 порции

- чечевица 1 стакан
- морковь 1 шт.
- лук репчатый 1–2 головки
- масло растительное 2 ст. ложки
- томат-пюре 2 ст. ложки
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- чеснок 2 зубчика
- гвоздика 2 шт.
- соль, перец красный молотый по вкусу
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки

■ Чечевицу замочите на 4 часа в холодной воде, затем залейте свежей водой и отварите до готовности.

■ Для соуса лук и морковь нарежьте соломкой, обжарьте на масле, всыпьте муку, перемешайте, жарьте 2–3 минуты, добавьте томат-пюре и жарьте все вместе еще 5 минут.

■ Овощи слегка охладите, влейте отвар чечевицы, положите толченый чеснок, молотый перец, гвоздику, соль и проварите до загустения.

■ Чечевицу заправьте приготовленным томатным соусом и прогрейте 7 минут.

■ При подаче посыпьте чечевицу рубленой зеленью.





ЧЕЧЕВИЦА ПО-ЮЖНОМУ

• Время приготовления 1 час плюс замачивание •

РИЗОТТО С ОРЕХАМИ И ГРИБАМИ



на 4 порции

- рис 2 стакана
- орехи лесные 300 г
- грибы 100 г
- помидоры 4 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 3 ст. ложки
- соль по вкусу
- зелень укропа 4 веточки

■ Рис обжарьте на масле до розового цвета, добавьте мелко нарезанный лук, жарьте все вместе 5 минут, положите крупно нарезанные помидоры и грибы. Влейте 2 стакана воды и варите до готовности риса, подливая понемногу еще 2 стакана воды, посолите.

■ Перед подачей в ризотто добавьте измельченные орехи, перемешайте и подавайте, оформив зеленью.

• Время приготовления 30 минут •

КАША С ПЕРСИКАМИ





на 2 порции

- крупа овсяная или пшено 1 стакан
- персики 2 шт.
- вода 2 стакана
- сахар 2 ч. ложки
- соль по вкусу

■ Сварите негустую кашу из пшена или овсяной крупы на воде с добавлением соли.

■ Очищенные персики нарежьте ломтиками.

■ Перед подачей соедините готовую горячую кашу с нарезанными персиками, посыпьте сахаром.

• Время приготовления 35 минут •

на 4 порции

- макаронные изделия 300 г
- грибы 300 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 2 ст. ложки
- семена тмина 1 ст. ложка
- огурец 1 шт.
- лук зеленый 4 пера
- соль, перец черный молотый по вкусу
- зелень укропа 2 веточки

■ Макароны отварите в большом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг.

■ Лук, нарезанный полукольцами, обжарьте, добавьте рубленые грибы и жарьте все вместе еще 10 минут, посолите, поперчите.

■ Соедините макароны с луком и грибами, перемешайте, добавьте семена тмина и прогрейте.

■ При подаче оформите макароны кружочками огурца, зеленым луком и зеленью.

• Время приготовления 50 минут •



МАКАРОНЫ С ГРИБАМИ



АССОРТИ ИЗ ФРУКТОВ

на 5 порций

- апельсины 2 шт.
- груши 2 шт.
- сливы 5–7 шт.
- ананас 100 г
- виноград 200 г
- сахар ½ стакана
- лимон 1 шт.
- вино виноградное белое или розовое 1 стакан
- орехи грецкие рубленые ½ стакана

■ Фрукты очистите, нарежьте дольками, ягоды винограда разрежьте пополам.

■ Фрукты уложите в фужеры, заправьте сахаром, соком лимона и залейте вином.

■ При подаче посыпьте ассорти рублеными орехами.





• Время приготовления 15 минут •

ЯБЛОКИ, ПЕЧЕННЫЕ С БРУСНИКОЙ



на 5 порций

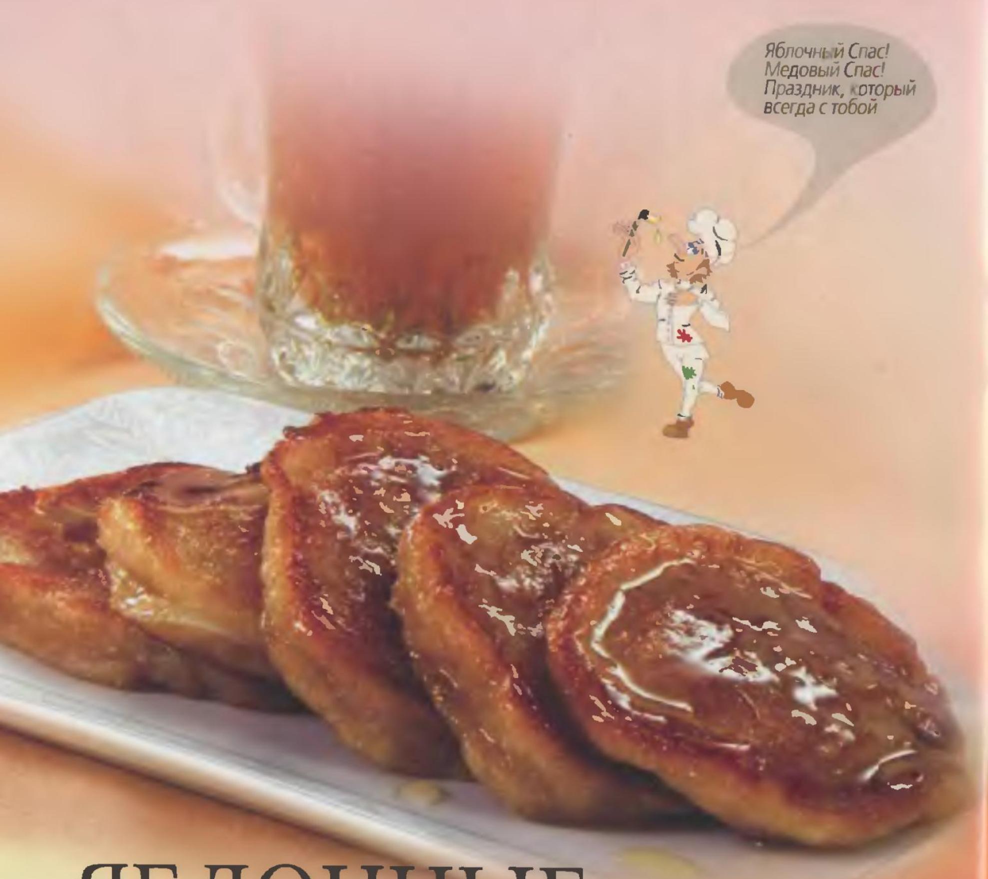
- яблоки 5 шт.
- сахар 5 ст. ложек
- брусника 5–6 ст. ложек
- сахарная пудра 2 ст. ложки

■ Из яблок удалите сердцевину, образовавшиеся углубления заполните брусникой, растертой с сахаром.

■ Яблоки уложите на противень, подлейте немного воды и запеките в духовке.

■ При подаче посыпьте сахарной пудрой.

• Время приготовления 25 минут •



ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ

на 6 порций

- яблоки 5 шт.
- мука пшеничная 1 стакан
- сахар 3 ст. ложки
- дрожжи прессованные 10 г
- масло растительное ½ стакана
- мед 5 ст. ложек
- соль по вкусу

■ Яблоки испеките и протрите через сито.

■ В полученное пюре добавьте муку, дрожжи, сахар, соль и 2 столовые ложки масла. Замесите тесто и поставьте его в теплое место.

■ Когда тесто поднимется, выпекайте оладьи на разогретом масле.

■ Подавайте оладьи, полив их медом.

• Время приготовления 40 минут плюс брожение •

на 8 порций

- тыква 500 г
- мука пшеничная 2 стакана
- сахар 1 ст. ложка
- дрожжи прессованные 15 г
- масло растительное 1 ст. ложка
- масло растительное для фритюра ½ л
- сахарная пудра 2–3 ст. ложки

■ Тыкву, очищенную от кожицы и семян, нарежьте и сварите в небольшом количестве воды, затем протрите.

■ Из муки, сахара, дрожжей и масла с добавлением протертой тыквы замесите тесто, оставьте его на 2 часа для брожения.

■ Из готового теста сформуйте пончики и уложите на смазанный маслом противень. После расстойки жарьте во фритюре.

■ Готовые пончики посыпьте сахарной пудрой.

ПОНЧИКИ ИЗ ТЫКВЫ





• Время приготовления 50 минут плюс брожение •

КЕКС «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

на 8 порций

- крупа манная 1 стакан
- мука пшеничная 1 стакан
- сахар 1 стакан
- сода пищевая ½ ч. ложки
- маргарин 120 г
- ванилин или корица молотая по вкусу
- яблоки 1 кг
- сахар 3 ст. ложки
- сахарная пудра ½ стакана
- цедра лимонная тертая 1 ст. ложка
- сок яблочный ½ стакана

■ Манную крупу, муку и сахар перемешайте с содой и ванилином.

■ Яблоки очистите и натрите на крупной терке, смешайте с сахаром.

■ В смазанную маслом форму уложите слоями сыпучую смесь и яблоки так, чтобы наверху оказался слой сыпучей смеси. Посыпьте тертым маргарином и выпекайте в умеренно нагретой духовке 40 минут. Кекс полейте яблочным соком, смешанным с сахарной пудрой и лимонной цедрой, и выпекайте еще 10 минут.

■ Подавайте к столу охлажденным.



• Время приготовления 1 час 10 минут •

ПОСТЫ ПРАВОСЛАВНОГО КАЛЕНДАРЯ

Пост и его особенности	Масло растительное	Рыба
Великий пост, или Четыредесятница (длится 7 недель перед Пасхой). Общая продолжительность поста – 48 дней. Мясо перестают есть уже за неделю до начала поста (масляная неделя, Масленица)	по субботам и воскресеньям; 9 и 22 марта; в четверг 5-й недели Великого поста; в Великий четверг	только в праздники Благовещение и Вербное воскресенье; икра рыбы – в Лазареву субботу
Петров пост, или пост Святых апостолов (с окончания первой недели по Троице до 12 июля). При совпадении Петрова дня со средой и пятницей заменяется на рыбный день	по всем дням, кроме понедельников, сред и пятниц; исключение – дни особо почитаемых святых	по всем дням, кроме понедельников, сред и пятниц, с 21 июня (День всех Святых) по 7 января (Рождество Христово) употребляется в среды и пятницы по большим праздникам
Успенский пост (с 14 по 28 августа). Установлен в честь Успения Пресвятой Богородицы. При совпадении Успения со средой и пятницей заменяется рыбным днем	по субботам и воскресеньям; в дни святых, приходящиеся на другие дни недели	только в праздник Преображения Господня – 19 августа
Рождественский (Филиппов) пост (с 28 ноября по 6 января). В последнюю неделю перед Рождеством Христовым – строгий пост, а в Рождественский сочельник разрешаются после восхода первой звезды только размоченные сухофрукты	кроме понедельников, сред и пятниц; исключение – дни особо почитаемых святых	до 19 декабря включительно – кроме понедельников, сред и пятниц; после 19 декабря – только по субботам и воскресеньям
Крещенский сочельник (навечерие Богоявления) – 18 января. Установлен строгий пост	–	–
Усекновение главы Иоанна Предтечи – 11 сентября	разрешено	–
Воздвижение Креста Господня – 27 сентября	разрешено	–
Каждая среда и пятница в течение всего года (за исключением особых недель)	разрешено	–

УДК 641.56 (083)
ББК 36.997
П11

Постный стол.– 3-е изд.– Челябинск: Аркаим, 2005.– 32 с.: ил.– (серия «Семь
П11 поварят»).

ISBN 5-8029-1010-0

По рецептам этой книги каждая хозяйка сможет приготовить оригинальные блюда постного стола.

УДК 641.56 (083)
ББК 36.997

3-е издание

Издание для досуга

Постный стол



Ответственный редактор Светлана Лощенкова
Дизайн серии – Владислав Кугаевский
Художественный редактор Ольга Воробьева
Художник Евгения Суздальцева
Научный консультант Ирина Ройтенберг
Технический редактор Тамара Анохина
Корректор Лариса Павлюченко
Компьютерная верстка – Ольга Воробьева
Фотограф Александр Титаев
Дизайн обложки – Наталья Тихоплав
Фотограф Константин Шевчик
Стилист Елена Брюхина

Блюда приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим»

Подписано в печать 18.11.04. Гарнитура FreeSet. Печать офсетная
ООО «Издательство «Аркаим», ООО «Издательство «Урал Л.Т.Д.», 454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
Отпечатано в Китае

По вопросам приобретения литературы обращайтесь:

Челябинск, ООО «Издательство «Аркаим»,
ООО «Издательство «Урал Л.Т.Д.»
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
тел. (3512) 65-87-01 (отдел реализации)
тел/факс: 65-87-00, 65-86-97
e-mail: sales@arkaim.biz, www.millionmenu.ru

Москва, представительство ООО «Издательство «Аркаим»,
ООО «Издательство «Урал Л.Т.Д.»
107023, г. Москва, ул. Малая Семеновская, 11а, стр. 4
тел.: (095) 964-14-57, 964-14-80
e-mail: moscow@arkaim.biz

ISBN 5-8029-1010-0